

12

月

きゅう だより しよく



令和5年12月1日発行

目標

冬野菜を食べて体を温めよう

冬野菜には体を温め免疫力を高める働きがあります。
寒さや風邪に負けない体を作るために、しっかり野菜を食べましょう。

大根・かぶ・白菜・ほうれん草・小松菜
ねぎ・里芋・蓮根・ごぼう・にら

大根や蕪についているたくさんの葉っぱ。
「処理が大変そう...。」と、捨ててしまっていないですか？
葉っぱには風邪を予防するビタミンCや、
お腹の中を綺麗にする食物繊維がたっぷり。
園では、ふりかけや、お汁の青味にして食べます。

～ 簡単！『大根葉の炒り炒り』 ～

- ・大根葉200g ・醤油大さじ1 ・味醂大さじ1 ・ごま油少々
- ①お湯を沸かし大根葉を茹でる
- ②茹でた大根葉を水で冷やし、水を切り細かく刻む
- ③フライパンで空炒り
- ④醤油、味醂で味を整え、最後にごま油を入れる。



12月の給食

21日 お雑煮

毎年12月に杵と臼を使ってお餅をつきます。
今年は21日に、つくしの会の役員の方々にお手伝いいただき、餅つき会を行います。つきたてのお餅を、お雑煮にします。
みそ味に、蕪と丸もちだけが入った福井県の味です。



22日 冬至南瓜

冬至は一年で最も昼が短く、夜が長い日です。
昔からかぼちゃを食べ、柚子を浮かべたお風呂に入ると、
元気に過ごすことができると言われています。
この日は、小豆の入った冬至南瓜と、柚子風味の幽庵焼きを食べます。



27日 年越しうどん汁

大晦日の夜に年越しそば食べると縁起が良く、長生きできると言われています。
一足先に、子供達が食べやすいように、年越しうどん汁にして食べます。



～ たくあん作り ～

ぞう組さんが、大きくなった大根を引っこ抜き、
泥をたわしでゴシゴシ洗って、竿に干しました。
やわらかくなったら、大きな樽に米糠と塩を入れて漬けます。
1月には園の自家製たくあんができあがります。
すごく楽しみです。

月曜日



火曜日



水曜日



木曜日



金曜日



土曜日

<p>★印は手作りおやつの日です。 ※旬の果物を週に1～2回使用しています。 ※カレーの日は3歳以上児のお子さんも、スプーンをお持ちください。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、一部変更する場合があります。ご了承ください。</p>	<p>ごはんの日 (ごはんはいりません)</p>	<p>1 ・魚の塩麴焼き ・青菜と白菜のおかか和え ・吉野汁</p>	<p>2 あゆみの会(きりん組) お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>
<p>4 ・白菜と鶏ひき肉の旨煮 ・水菜とじゃが芋のサラダ ・みかん</p>	<p>5 ・白身魚のフライ ・茹でブロッコリー ・蓮根のきんぴら ・岩のり汁</p>	<p>6 ・里芋のごはん ・大根の赤しそ和え ・打ち豆のみそ汁</p>	<p>7 おにぎり弁当の日 ★おちらし入り大福(3歳未満児)</p>
<p>8 ・魚のカレー焼き ・ほうれん草と大豆の和え物 ・豆腐のすまし汁</p>	<p>9 あゆみの会(ぞう組) お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>	<p>★おちらし入り大福(3歳以上児)</p>	<p>8 ・魚のカレー焼き ・ほうれん草と大豆の和え物 ・豆腐のすまし汁</p>
<p>11 ・魚の香味焼き ・青菜ともやしのお浸し ・にゅうめん汁 ★米粉の蒸しパン(3歳未満児)</p>	<p>12 ・冬野菜のポトフ ・わかめとブロッコリーのサラダ ・きな粉 ★米粉の蒸しパン(3歳以上児)</p>	<p>13 ・青菜とわかめのごはん ・卵の花の炒り煮 ・さつま汁</p>	<p>14 ・魚のムニエル ・切り昆布の煮物 ・なめこのすまし汁</p>
<p>15 ・肉豆腐 ・かぶの酢の物 ・昆布の佃煮</p>	<p>16 あゆみの会(らいおん組)</p>	<p>20 カレーの日 ・冬野菜カレー ・大根と焼きあげのサラダ ・りんご</p>	<p>21 もちつき会 ・雑煮 ・青菜のおかか和え ・赤かぶの酢漬け ・みかん</p>
<p>18 ・がんもどきの中華風煮 ・もやしとわかめの酢の物 ・青菜のいりいり</p>	<p>19 ・鯖のみそ煮 ・ほうれん草の白和え ・かぶのすまし汁</p>	<p>22 ・鮭の幽庵焼き ・冬至南瓜 ・茹で野菜 ・豆腐のみそ汁</p>	<p>23 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>
<p>25 ・ごま唐揚げ ・ポテトサラダ ・豆乳みそスープ ・みかん</p>	<p>26 ・魚の照り焼き ・青菜と蓮根の和え物 ・わかめのみそ汁 ★きな粉もち(3歳以上児)</p>	<p>27 ・厚あげと切干し大根のごはん ・キャベツとりんごのサラダ ・ちくわ麩のみそ汁</p>	<p>28 ・ふろふき大根 ・青菜のごま和え ・年越しうどん汁</p>
		<p>29 お休み</p>	<p>30 お休み</p>